

Thus, senior school students with sports specialization significantly improve characteristics of basic physical qualities, physical health condition, mental and psychological state, in contrast to senior students, who study in ordinary classes.

Regular physical exercises make effect not only on the overall condition of the body, but also perform an important social and educational function, developing a senior student as an integral personality with positive motivation to healthy life-style.

*Key words:* physical health, specialised education, sports specialisation.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.

УДК 796.011.3:373

**П. В. Ярошенко, О. Ю. Подибайло**

### **ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку.

Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо.

Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Відповідно до Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні й соціально-економічних потреб сучасного суспільства, напрямків його подальшого розвитку, виходячи із сутності загальної середньої освіти, фізичне виховання як складова навчально-виховного процесу школярів повинне сприяти всебічному, гармонійному розвитку дітей та молоді.

Саме фізичне виховання сприяє підвищенню рівня фізичної культури школярів, складовими якої є міцне здоров'я, належний фізичний розвиток, оптимальний рівень рухових здібностей, відповідні знання та навички з цієї галузі.

Стан здоров'я та фізичний розвиток школярів залишається постійною проблемою для батьків і педагогічних колективів шкіл, позашкільних закладів, оздоровчих таборів. З огляду на складність

сучасного життя, несприятливу екологічну і соціальну ситуацію в окремих клімато-географічних зонах України ця проблема стає все більш актуальною. За даними наукових досліджень, рухова підготовленість дітей зі вступом до школи зменшується на 50%, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності, гальмується їхній фізичний розвиток.

Тому виховання фізичних якостей учнів основної школи виступає складовою частиною процесу фізичного виховання та спрямовано на вирішення соціально обумовлених завдань, а саме всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна обумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства в фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності.

Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи. Дослідженнями А. Хрипкової доведено, що існує три критичних періоди розвитку дітей. Перший у віці від трьох до трьох з половиною, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, пов'язаний з розширенням обсягу рухів. Другий з п'яти до семи років, коли тільки зріст за один рік збільшується на 7-10 см. Змінюється повсякденний зміст рухової діяльності, пов'язаний з початком навчання в школі. Третій критичний період настає з початком статевого дозрівання 10-11 років. У цей період відбувається розвиток репродуктивної функції, з усіма найскладнішими пубертатними перебудовами. У зв'язку з цим важливо визначити сутність та особливості формування фізичних якостей саме в учнів основної школи на уроках фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми дає підстави стверджувати, що нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Л. Волков, О. Демінського та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають в своїх роботах В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін, А. Гужаловський та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарева, Г. Шпаків та ін.

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. В науці цілеспрямовано не досліджувалися актуальні питання сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Метою нашої роботи виступає визначення сутності та особливостей виховання фізичних якостей дітей шкільного віку на уроках фізичної культури.

У процесі визначення теоретичних та методологічних засад виховання фізичних якостей школярів було визначено, що фізичні якості у підлітковому віці розвиваються на підставі шкільної програми з фізичної культури [5] у якій наголошується, що на уроках фізичної культури, при виконанні домашніх завдань розвиваються фізичні якості, рівень розвитку яких визначає динаміку фізичної підготовленості школярів за рахунок виконання таких вправ: біг на 30 м – швидкість; біг від 800 м – витривалість; нахил тулуба вперед із положення сидячи – гнучкість; підтягування у висі на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) – сила; човниковий біг 4 по 9 м із перенесенням предметів – спритність та стрибок у довжину з місця – швидко-силові якості. Специфічною ознакою змісту програми з фізичної культури є те, що фізичні якості розвиваються у процесі вивчення та засвоєння навчального пріоритетного матеріалу з гімнастики, спортивних ігор (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол), легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму. Для цього в програмі передбачається фізична підготовка загальна та спеціальна. Проаналізуємо сутність та особливості виховання фізичних якостей підлітків.

Першою особливістю виховання фізичних якостей учнів основної школи є урахування вікових особливостей. Дослідженнями В. Романенко доведено [4, с. 245–266], що підлітковий вік один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. Саме у підлітковому віці складається фізіологічний базис для збільшення сили, підвищується швидкість скорочення м'язів, здібність до статичних напружень та ін. Динаміка розвитку сили у хлопчиків характеризується прискореними темпами на етапі від 14 до 15 років. У дівчаток цей показник має більш плавний характер і до 15 років завершується. Розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість декілька знижується у зв'язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні у цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності навпаки різко підвищується. Відмічається також підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей, швидкості, що обумовлюється енергетичними процесами в м'язах і в цілому організмі підлітків. Зміни гнучкості у середньому шкільному віці пов'язуються з найбільш

високими темпами природного збільшення гнучкості хребта і співпадають у хлопчиків з віком 13-14 років, а дівчаток – 14-15.

Другою особливістю виступає урахування закономірностей виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури. Закономірності виховання фізичних якостей учнів основної школи обумовлюється з одного боку природнім рухом розвитку рухової функції організму, а з іншого – спрямованістю педагогічного процесу на цілеспрямоване їх виховання. Відзначаємо, що ці закономірності притаманні розвитку різних фізичних якостей. До цих закономірностей, на думку В. Лук'яненка, Ю. Курамшина, О. Гужаловського, Б. Ашмаріна та інших відноситься гетерохронність, етапність розвитку фізичних якостей та їх перенос.

За висловом Б. Ашмаріна [1, с. 119] гетерохронність пов'язується з особливостями біологічного розвитку організму, де мають місце періоди найбільш інтенсивних кількісних та якісних змін його органів та структур. Така особливість надає можливості визначити найбільш вагомі чутливі періоди розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Якщо у цей період посилити педагогічний вплив, то ефект розвитку фізичних якостей буде найбільшим.

Таким чином, гетерохронність виступає ведучою закономірністю індивідуального вікового розвитку окремих фізичних здібностей школярів.

У динаміці розвитку окремих фізичних якостей на рівні закономірності окремі автори виділяють етапність розвитку. А саме, як зазначає Ю. Курамшин [3, с. 111–112], що тривале виконання однакових навантажень знижує ефект розвитку фізичних якостей. Щоб постійно підтримувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, на уроках фізичної культури необхідно змінювати навантаження. При цьому можна виокремити три етапи: перший – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей; другий – досягнення максимальних показників в розвитку конкретної фізичної якості та третій – зниження показників розвитку фізичних здібностей.

Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності) проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати «перенесенням». Т. Круцевич [2, с. 176–177] доводить, що розрізняють три види перенесення. Перший полягає у позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. При позитивній взаємодії розвиток однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню іншої. При негативній – знижує рівень її розвитку. Другий вид перенесення полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься на виконання інших фізичних вправ, виробничих та побутових дій. Цей вид перенесення має велике значення для нашого дослідження, бо надає можливість адекватного підбору фізичних вправ на уроках фізичної культури, виконання яких

забезпечить подальший успіх у конкретній професійній діяльності. Третій вид перенесення – перехресний. Установлено, що витривалість тренуваної ноги майже на 45% переноситься на нетренувану. При тривалому тренуванні одного боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку, але із зростанням тренуваності і збільшенням тривалості занять ефект переносу знижується.

Третя особливість виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури пов'язана з урахуванням принципів, що регламентують методикою виховання фізичних якостей. Ряд науковців у галузі фізичного виховання і спорту до таких принципів відносять принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей; принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей; принцип сполученого впливу з урахуванням закономірності переносу в розвитку фізичних здібностей, а також принцип варіативності вирішення рухових завдань.

Принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей надає можливості вчителю фізичної культури направити педагогічний вплив на ті фізичні якості, які розвиваються найбільше саме в період середнього шкільного віку. Для хлопчиків це силові якості, швидкісно-силові, витривалість, координація. Для дівчаток – швидкісно-силові якості, витривалість, координація та гнучкість.

Принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей спрямовує діяльність педагога на поступовий розвиток фізичних якостей з дотриманням повторюваності при виконанні фізичних вправ. Як відомо (Б. Шиян, Т. Круцевич, В. Платонов, М. Булатова, Л. Волков та інші) головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує школяр при виконанні фізичних вправ. Повторне виконання фізичних вправ посилює функціональні зрушення в організмі школяра у відповідності до спокою. Сумація функціональних зрушень у циклі занять характеризує ефект адаптації та підвищує рівень розвитку фізичних якостей. Досягти ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається.

Принцип сполученого впливу засновується на закономірності переносу в розвитку фізичних здібностей та відображає необхідність здійснення педагогічного процесу у двох взаємопов'язаних напрямках: в накопиченні потенціалу фізичних якостей та формуванні здібності реалізувати ці якості у конкретній руховій дії. На перше місце виходять підготовчі вправи які підбираються з урахуванням можливостей переносу в розвитку фізичних якостей.

Принцип варіативності вирішення рухових завдань спрямовує педагога на необхідність виконання двох основних методичних вимог, а

саме: зміст рухових завдань має відповідати віковим особливостям та рівню фізичної підготовки учнів; умови вирішення рухових завдань мають стимулювати школярів на досягнення максимальних результатів у процесі виконання конкретної рухової дії. Урахування вищезазначених принципів надає змогу визначити закономірні зв'язки фізичного стану організму та фізичного навантаження.

У якості висновку зазначаємо, що у сучасних умовах спостерігається зниження стану здоров'я дітей. Причинами тому є нерациональне харчування, забруднення навколишнього середовища, загальне перевантаження учнів навчальними заняттями, шкідливі звички батьків, недостатня рухова активність, низька ефективність навчально-виховного процесу з фізичного виховання та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи, а також недостатнє зміцнення здоров'я дітей та популярність здорового способу життя серед населення України. Збереження і зміцнення здоров'я дітей, розвиток та удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня їх рухової активності є головними завданнями фізичного виховання дітей шкільного віку.

Успішність виховання фізичних якостей у учнів на уроках фізичної культури пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу «Я» де перше місце посідає цінність людської тілесності. У цьому аспекті актуальною виходить ідея допрофільної підготовки підростаючого покоління у загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я у відповідності до визначеного напрямку профільного навчання.

### **Список використаної літератури**

- 1. Ашмарин Б. А.** Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 2. Хрипкова А. Г.** Возрастная физиология / А. Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
- 3. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: /За ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с
- 4. Курамшин Ю.** Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 5. Романенко В. А.** Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: 1999. – 336 с.
- 6. Фізична культура.** Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-12 класи. – К.: Ірпінь, 2005. – С.10–15.

### **Ярошенко П. В., Подибайло О. Ю. Фактори, які впливають на розвиток фізичних якостей дітей шкільного віку**

Статтю присвячено обговоренню чинників, що визначають ефективність виховання фізичних якостей учнів на заняттях фізичної культури.

Розкрито основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів як основної умови формування здорового способу життя й основи побудови правильного напряму оздоровчого процесу; головні причини низки важких порушень опорно-рухового апарату, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Визначено основні напрямки проблематики розвитку фізичних якостей учнів на заняттях фізичної культури: формування мотивації; рівень здоров'я та фізичних можливостей; ефективність навчального процесу; професіоналізмом вчителів. Дано характеристику сучасному стану чинників зниження ефективності фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури.

*Ключові слова:* фізична культура, фізичні якості, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична підготовленість.

### **Ярошенко П. В., Подибайло А. Ю. Факторы, влияющие на развитие физических качеств детей школьного возраста**

Статья посвящена обсуждению факторов, определяющих эффективности воспитания физических качеств учащихся на занятиях физической культуры. Раскрыты основы и критерии оптимального нормирования двигательной активности школьников как основного условия формирования здорового образа жизни и основы построения правильного направления оздоровительного процесса; главные причины ряда тяжелых нарушений опорно-двигательного аппарата, физического развития, хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ, ухудшение психического состояния.

Определены основные направления проблематики развития физических качеств учащихся на занятиях физической культуры: формирование мотивации; уровень здоровья и физических возможностей; эффективность учебного процесса; профессионализмом учителей. Дана характеристика современному состоянию факторов снижения эффективности физических качеств учащихся на уроках физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая культура, физические качества, здоровый образ жизни, здоровье, физическая подготовленность.

### **Yaroshenko P., Podybaylo O. Factors Affecting the Development of Physical Qualities of School Children**

The article is devoted to the discussion of the factors that determine the effectiveness of education physical qualities of students in physical education.

Exposed foundations and criteria for optimum normalization of motor activity of students as a basic condition for a healthy lifestyle and proper bases of direct healing process; the main causes of a number of serious violations supporting - motor system, physical development, chronic internal diseases, metabolic diseases, deterioration of mental status.

The main issue directions to develop the physical qualities of students in physical education: the formation of motivation; level of health and physical capabilities; efficiency of educational process; professional teachers. The characteristic of the present state of the factors reducing the effectiveness of physical qualities of students in physical education classes. Successful development of physical qualities in students at the lessons of physical training is associated with dedicated development of their interest, demand, positive motivation based on development of I-image, where the first place is taken by the value of human physicality. In this respect we have an important idea of pre profile training of the younger generation in secondary schools.

*Key words:* physical education, physical quality, healthy life, health and physical fitness.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.